

Maklumat Komoditi : Betik

Maklumat Umum

Pokok betik (*Carica papaya* L.) merupakan sejenis tumbuhan herba saka yang hidup singkat. Tanaman ini dipercayai berasal dari West Indies atau Selatan Mexico dan Amerika Tengah. Di Malaysia, tanaman betik tertumpu di negeri Perak, Pahang dan Johor. **Jadual 1** menunjukkan jumlah keluasan tanaman dan pengeluaran betik di Malaysia dari tahun 2011 hingga 2013.

Penanaman betik boleh dilakukan secara tanaman tunggal (monokultur) atau dijadikan sebagai tanaman selingan di antara tanaman jangka panjang seperti tanaman buah-buahan, kelapa, kelapa sawit dan getah. Pokok betik boleh hidup sehingga 15 tahun atau lebih tetapi produktivitiya menurun mengikut umur. Penanaman semula setiap 3 tahun adalah disyorkan. Pokok betik mengeluarkan bunga lebih kurang 4 hingga 4.5 bulan selepas penanaman. Buah akan matang 4 hingga 5 bulan selepas berbunga atau 2.5 hingga 3 bulan selepas antesis berlaku.

Pada amnya buah betik berbentuk bujur memanjang hingga ke bentuk yang hampir bulat. Kebanyakan kulit buah berwarna hijau tua sebelum matang dan berwarna kuning cerah hinggalah kuning pekat apabila masak. Isinya berwarna kekuningan, oren hingga ke warna merah cerah atau merah dan kaya dengan vitamin A dan C. Isi betik rasanya manis, sukulen dan mempunyai aroma yang agak wangi. Kebanyakan varieti atau buah betik mempunyai biji bersaiz antara 0.2 mm hingga 0.4 mm dan berwarna kelabu hingga kehitaman.

Jadual 1 : Jumlah Keluasan Tanaman dan Pengeluaran Betik Di Malaysia Tahun 2011-2013

Negeri	2011		2012		2013	
	Keluasan (Ha)	Pengeluaran (Tan)	Keluasan (Ha)	Pengeluaran (Tan)	Keluasan (Ha)	Pengeluaran (Tan)
Johor	591.6	16,026.7	661.4	14,260.9	853.5	16,108.9
Kedah	270.5	2,572.1	150.3	3,213.0	135.9	1,267.8
Kelantan	36.0	671.2	37.2	881.8	68.7	1,405.0
Melaka	51.0	1,321.0	54.0	1,350.0	51.2	484.0
N.Sembilan	92.4	656.4	84.6	1,261.7	38.2	802.0
Pahang	489.0	5,385.8	161.4	1,308.7	186.6	949.8
Perak	191.0	3,141.8	228.0	4,276.9	167.6	4,561.6
Perlis	53.5	2,615.7	5.6	112.6	5.8	104.4
Pulau Pinang	100.5	1,383.0	18.4	142.4	50.8	794.3
Selangor	125.8	1,494.9	227.6	2,567.3	16.5	55.0
Terengganu	1.2	6.6	7.2	26.5	4.6	23.0
Sem. Malaysia	2,002.4	35,275.2	1,635.7	29,401.7	1,579.4	26,555.8
Sabah	267.0	6,126.5	212.7	4,438.6	170.4	3,505.1
Sarawak	191.0	1,929.7	182.2	1,793.5	182.0	1,653.3
WP Labuan	2.0	32.9	-	-	2.2	34.1
JUMLAH	2,462.4	43,364.3	2,030.6	35,633.8	1,934.0	31,748.3

Malaysia merupakan pengeksport betik ke empat terbesar di dunia selepas Mexico, Brazil dan Belize suatu ketika dahulu. Negara pengimport utama betik Malaysia ialah Singapura, Hong Kong, Thailand dan Netherlands. Pada tahun 2013, nilai eksport buah betik dianggarkan sebanyak RM30.8 juta.

Kandungan Nutrien

Betik masak biasanya dimakan segar. Selain itu buah betik boleh diproses menjadi produk yang berpotensi untuk pasaran di dalam

dan luar negara. Produk-produk dan makanan yang boleh dihasilkan termasuklah jem, pai, acar, kerabu, rojak, halwa, jeruk, agar-agar/puding koktel dan sebagainya. Buah muda juga dimakan sebagai sayuran dan ulam-ulaman. Bunga betik jantan boleh direbus dan dijadikan ulam. Papain ialah sejenis enzim yang diperolehi daripada getah buah betik muda boleh digunakan untuk melembutkan daging dan kegunaan-kegunaan lain dalam bidang farmasi. Kandungan nutrien bagi buah betik varieti Eksotika dan varieti lain (Subang, Batu Arang dan Sitiawan) adalah seperti di **Jadual 2**. Kandungan nutrien betik (Solo) adalah seperti di **Jadual 3**.

Jadual 2 : Kandungan Nutrien Betik Bagi 100g Bahagian yang Boleh Dimakan

Jenis Nutrien	Varieti Lain	Eksotika
Tenaga (Kcal)	35.00	59.00
Air (g)	90.70	84.40
Protein (g)	1.50	1.00
Lemak (g)	0.10	0.10
Karbohidrat (g)	7.10	13.50
Serat (g)	0.50	0.50
Abu (g)	0.10	0.50
Kalsium (mg)	11.00	31.00
Posporus (mg)	7.00	17.00
Magnesium (mg)	0.70	0.80
Sodium (mg)	3.00	2.00
Kalium (mg)	39.00	337.00
Karotene (ug)	160.00	2431.00
R.E (ug)	193.00	405.00
Vitamin B1 (mg)	0.03	0.08
Vitamin B2 (mg)	0.07	0.15
Niasin (mg)	0.10	0.10
Vitamin C (mg)	71.00	69.30

Sumber : Nutrient Composition of Malaysian Foods

Jadual 3 : Kandungan Nutrien Betik (Solo) Bagi 100g Bahagian yang Boleh Dimakan

Nutrien	Unit
Air (g)	87.00 g
Tenaga (Kcal)	59.00 Kcal
Protein (g)	0.39 g
Lemak (g)	0.06 g
Karbohidrat (g)	12.20 g
Serat (g)	0.58 g
Abu (g)	0.57 g
Kalsium (mg)	30.00 mg
Magnesium (mg)	21.00 mg
Fosforus (mg)	12.00 mg
Zat besi (mg)	0.20 mg
Natrium (mg)	4.00 mg
Kalium (mg)	183.00 mg
Vitamin B1 (Tiamina) (mg)	0.03 mg
B2 (Riboflavin) (mg)	0.04 mg
B3 (Niasin)	0.33 mg
C (Asid askorbik)	84.00 mg
Vitamin A	1,093 I. U.

